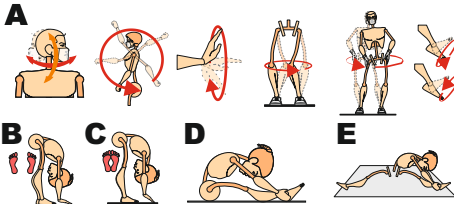
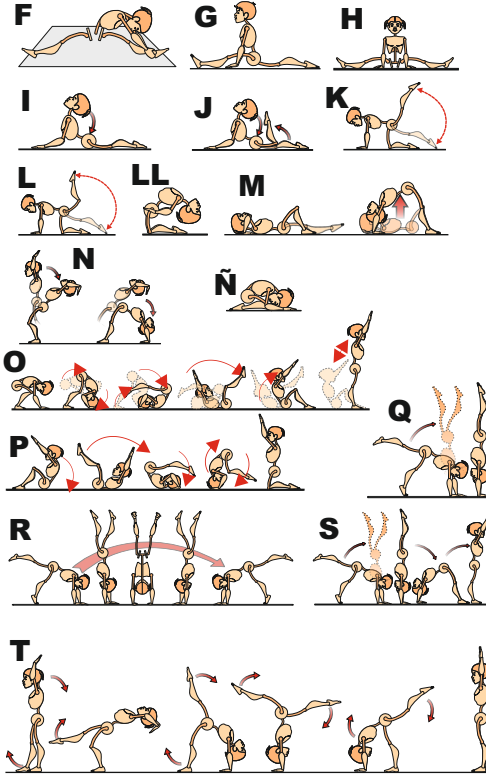
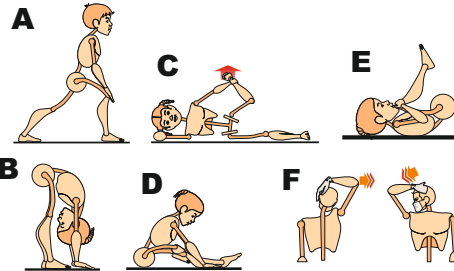


OBJETIVOS		Mejorar la flexibilidad Perfeccionar la técnica de acrobacias Fomentar el deporte en familia. Disfrutar de la actividad física.		
CONTENIDOS		Mejora de la Flexibilidad Trabajo de Acrobacias		
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciación, intermedio, avanzado		DURACIÓN (minutos)	50 minutos
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	10 repeticiones por movimiento articular (20" por ejercicio)	A) Haz círculos con la cabeza, brazos, muñecas, cintura, rodillas y tobillos. B) Piernas un poco abiertas, toca suelo con rodillas estiradas. C) Repite el ejercicio anterior con los pies juntos. D) Mariposa, acerca la nariz a los pies. E) Piernas juntas. Acerca la nariz a las rodillas sin flexionarlas.		Colchoneta
PORTE PRINCIPAL (30 minutos)	(20 segundos por ejercicio) 10 lanzamientos por pierna 5 Puentes (aguantando 10 segundos en cada uno) Repite las acrobacias las veces que quieras	F) Sapo: Abre las piernas estiradas, lleva el cuerpo hacia delante. G) Spagat Sagital derecha – izquierda H) Spagat Frontal I) Tumbadas prono, intenta tocar con la cabeza los glúteos. J) Tócate con los pies la cabeza. K) En cuadrupedia. Lanza la pierna estirada hacia atrás L) Igual con la pierna flexionada LL) Flexión de Rodillas: Manos en la cintura o brazos estirados M) Puentes desde tumbadas. N) Puentes desde de pie. Estira los brazos hacia el techo y separa un poco las piernas (¡Acuérdete de pedir ayuda a los padres o ayudarte con una pared, si no sabes hacerlo sola!) Ñ) Hazte una pelotita, acercando la nariz a las rodillas. O) Voltereta en el suelo hacia adelante P) Voltereta hacia atrás. Q) Pino con/sin pared. R) Rueda Lateral. S) Pino Puente 2 Pies juntos T) Remontado		Colchoneta
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Aguenta 20-30 segundos cada ejercicio	A) Gemelos. Adelanta una pierna y coloca los pies mirando hacia adelante. B) Junta los pies y toca el suelo con las manos, sin doblar las rodillas. C) Glúteo. Sentado coloca un pie encima de la rodilla y pégate lo posible. D) Cuádriceps. Tumbado de lado, agarra el pie hacia el glúteo E) Tumbate, acerca las rodillas a las orejas. F) Coge con la mano la cabeza y acerca la oreja al hombro.		Colchoneta
AUTOEVALUACIÓN	Valora tu experiencia durante la sesión. ¿Cómo te has sentido?			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	- Control de limitaciones ante un elemento de riesgo. - Modera los ejercicios en función de sus posibilidades, y si lo necesitas pide ayuda.			